

Minți sănătoase

Ce este Healthy Minds?



Healthy Minds (Minți sănătoase) este o resursă universală care are ca scop promovarea unei conștientizări și înțelegeri de bază a sănătății mintale și a subiectelor care sunt asociate și pot avea un impact asupra sănătății mintale și a bunăstării. Este o resursă de cascadă și de consolidare a capacităților care urmărește să sprijine partenerii și organizațiile în realizarea agendei publice de sănătate mintală. Healthy Minds se axează pe prevenire și intervenție timpurie.

De ce Healthy Minds?

Îmbunătățirea sănătății mintale este un domeniu de acțiune prioritar la nivel național și există un impuls semnificativ în acest sens. Cererea de resurse și de formare în materie de sănătate mintală, combinată cu provocarea de a elibera personalul pentru a urma cursuri de formare, evidențiază o nevoie clară de a explora opțiuni alternative care să ofere flexibilitate și accesibilitate pentru cei care doresc să își sporească cunoștințele în domeniul sănătății mintale. Ethosul din spatele programului Healthy Minds este de a face ca îmbunătățirea sănătății mintale să fie treaba tuturor și recunoaște că nu este nevoie să fiți un expert pentru a face acest lucru. Prin crearea unei culturi în care toată lumea are o conștientizare de bază a sănătății mintale și a stării de bine, se poate contribui la eliminarea stigmatizării și a discriminării și la dezvoltarea unei societăți mai înțelegătoare, care prețuiește sănătatea mintală în egală măsură cu sănătatea fizică.

Cine poate utiliza Healthy Minds?

Resursa se adresează tuturor celor care sunt interesați de creșterea gradului de conștientizare a sănătății mintale și a bunăstării. Nu este necesară nicio experiență sau calificare prealabilă pentru a susține oricare dintre sesiuni. Nu este o resursă de formare, ci un instrument de sensibilizare cu privire la sănătatea mintală de bază și la domeniile care pot avea un impact asupra sănătății mintale și a bunăstării.

Ce subiecte sunt acoperite?

În prezent sunt disponibile 19 sesiuni:

- Sănătate mintală de bază pentru adulți
- Sănătate mintală de bază Copii și tineri
- Imagine corporală
- Alfabetizare emoțională
- Singurătate și izolare
- Condiții pe termen lung
- Pierdere și doliu
- Pierderea și durerea în timpul unei pandemii
- Sănătatea mintală maternă
- Menopauza și sănătatea mintală
- Sănătatea mintală și alcoolul
- Cadrul de sănătate mintală pentru adulți
- Cadrul de sănătate mintală pentru copii și tineri
- Stigma și discriminarea în domeniul sănătății mintale
- Un adult bun
- Reziliența
- Somn
- Daunele online și sănătatea mintală
- Timpul petrecut în fața ecranului și sănătatea mintală

Cum pot avea acces la Healthy Minds?

Resursa poate fi descărcată gratuit de pe site-ul web al NHS Greater Glasgow and Clyde Mental Health Improvement Team Healthy Minds Resource - NHSGGC.

Cum se utilizează Healthy Minds

Este un pachet flexibil de resurse care poate fi accesat și facilitat de oricine este interesat de sănătatea mintală. Nu este obligatoriu ca toate sesiunile să fie finalizate sau într-o anumită ordine, însă sesiunea de bază de conștientizare a sănătății mintale este un bun punct de plecare, în special pentru facilitatorii și/sau participanții care nu au cunoștințe sau au foarte puține cunoștințe despre sănătatea mintală.

Sesiunile sunt interactive și pot dura 1,5 ore, însă pot fi adaptate în funcție de timpul disponibil și adaptate pentru a satisface nevoile publicului dumneavoastră.

Fiecare subiect este însoțit de un plan de sesiune, note pentru facilitator, prezentare powerpoint și materiale de lucru, însă utilizarea powerpoint este opțională. Sesiunile pot fi susținute online sau față în față. Vă rugăm să consultați ghidul nostru de livrare online aici.

Informații pentru facilitatori

Nu uitați că acestea sunt sesiuni de conștientizare de bază și nu oferă posibilitatea unor discuții detaliate. Cu toate acestea, este recunoscut faptul că facilitatorii vor veni cu diferite grade de cunoștințe și abilități, iar unii ar putea dori să extindă și să dezvolte sesiunile în continuare. De asemenea, este posibil ca participanții să dorească să își dezvolte în continuare cunoștințele în materie de sănătate mintală după terminarea unei sesiuni, iar facilitatorii ar trebui să îi îndrume către cursuri formale de formare. Informații privind formarea profesională suplimentară pot fi găsite în dosarul de anexe de pe site.

- Vă rugăm să consultați Ghidul online Healthy Minds dacă facilitați sesiuni online.
- Întotdeauna fiți pregătiți din timp pentru ședințe. Asigurați-vă că IT-ul (dacă este utilizat) este pregătit și că toate resursele sunt tipărite și fotocopyate.
- Utilizați notițele facilitatorului pentru a menține sesiunea structurată și la timp.
- Dacă folosiți diapozitivele, citiți fiecare punct de pe diapozitiv. Acest lucru asigură faptul că participanții își îndreaptă atenția către punctul în discuție.
- Numărul de participanți recomandat pentru activitățile de lucru în grup este de 4-5.
- Când începe lucrul în grup, interacționează cu toate grupurile pentru a se asigura că au înțeles instrucțiunile și că își îndeplinesc sarcinile.
- Asigurați-vă că aveți acces și oferiți un spațiu care să fie propice activităților de lucru în grup

Păstrarea în siguranță

Facilitatorii ar trebui să stabilească întotdeauna regulile de bază pentru discuții la începutul fiecărei sesiuni pentru a crea un mediu sigur și deschis. Deși sesiunile oferă o cunoaștere de bază a sănătății mintale și a subiectelor asociate, aceasta poate fi o problemă foarte emoțională. În timpul sesiunilor, toți participanții ar trebui să fie solidari și respectuoși față de ceilalți. În cazul în care conținutul oricăreia dintre sesiuni generează preocupări, anxietăți sau îngrijorări, participanții ar trebui să fie încurajați să vorbească cu cineva sau să solicite consiliere. În dosarul de anexe se găsește o listă de ajutoare și linii de asistență disponibile. În cazul în care vă faceți griji cu privire la sănătatea mintală și bunăstarea unui participant și considerați că acesta ar putea fi în dificultate, medicul acestuia ar trebui să fie primul punct de contact. În cazul în care considerați că viața persoanei este în pericol imediat, vă rugăm să sunați la 999 pentru asistență.

Activitate de auto-îngrijire

Se recomandă ca toate sesiunile să se încheie cu o activitate de autoîngrijire pentru a promova și încuraja participanții și facilitatorii să aibă grijă de propria sănătate mintală și bunăstare. Un exemplu este inclus la sfârșitul fiecărei sesiuni, însă facilitatorii pot opta să folosească propria lor activitate de autoîngrijire.

Evaluare

Nu există o evaluare formală a sesiunilor, însă în dosarul de anexe este inclus un instrument de practică reflexivă care poate fi utilizat pentru a încuraja participanții să se gândească la modul în care intenționează să transpună învățarea în practică. Cu toate acestea, facilitatorii pot opta să utilizeze propriile instrumente și metode de evaluare.

Informații adiționale

Echipa de îmbunătățire a sănătății mintale continuă să revizuiască și să actualizeze pliantele pentru a se asigura că informațiile sunt actualizate. Vă rugăm să vizitați site-ul web pentru a fi la curent cu orice modificări. [Resurse pentru minți sănătoase - NHSGGC](#)

O notă finală: sănătatea mintală este treaba tuturor, iar pachetul de resurse Healthy Minds nu este menit să facă din oameni experți în sănătate mintală, ci să dezvolte o conștientizare și o înțelegere de bază a sănătății mintale în rândul unei game largi de angajați, furnizori de servicii (din sectorul public și voluntar), utilizatori de servicii și voluntari.

Pentru informații despre resursa Healthy Minds, contactați ggc.mhead@ggc.scot.nhs.uk.